

Métodos Tradicionais de Confeção e Preparação de Leguminosas



As leguminosas são cultivadas e consumidas em quase todos os países e culturas do mundo. A maioria das regiões e culturas desenvolveram métodos tradicionais únicos para cozinhar e preparar pratos com leguminosas. A seguir, apresentamos uma visão selecionada de algumas destas práticas tradicionais duradouras, que continuam a ser utilizadas atualmente e que também foram adoptadas noutras partes do mundo.

I. A CONFEÇÃO DAS LEGUMINOSAS SECAS



Cozinhar leguminosas secas requer energia e tempo, algo que impede muitas pessoas de as preparar hoje em dia. No entanto, vários métodos tradicionais oferecem formas de gerir este processo habilmente sem a necessidade de estar constantemente ao pé da panela para evitar que ferva ou queime. Muitas vezes, estes métodos também ajudam a preservar os nutrientes e os sabores. O segredo é demolhar previamente as leguminosas e cozê-las lentamente a baixa temperatura, de preferência durante a noite. De manhã, as leguminosas estão prontas a comer. Em muitas culturas, o feijão é consumido como um prato de pequeno-almoço. Eis algumas variações tradicionais:

Toscana, Itália

Nesta região vinícola típica, os jarros de vinho vazios são utilizados para cozer feijões durante a noite no forno, normalmente depois de terminada a cozedura do pão, quando a temperatura do forno já diminuiu. Os feijões demolhados são colocados no jarro e é adicionada água morna até atingir a altura de dois dedos acima dos feijões. O jarro é fechado com uma rolha que tem uma abertura no meio para permitir a saída do vapor. Para dar mais sabor, pode juntar-se um pouco de azeite ou algumas ervas aromáticas, como o alecrim. De manhã, os feijões estão prontos.

México, Vale de Tehuacan

Diz-se que as panelas de barro mexicanas, feitas à mão com barro proveniente da região, conferem um toque único e saboroso a qualquer refeição. A panela pode ser utilizada numa fogueira, num fogão a gás ou no forno. Devido à fragilidade das panelas de barro e à possibilidade de se partirem, é necessário demolhar previamente não só o feijão, mas também toda a panela de barro durante 12 horas antes de cozinhar. Depois de demolhado, escorra-o e seque-o antes de o encher com os feijões demolhados, certificando-se de que há água suficiente para os cobrir. Feche a panela com uma tampa. Algumas tampas têm a forma de tigelas e podem ser enchidas com água, que estará à temperatura correcta se for necessário reabastecer de água durante o processo de cozedura. As panelas são muito susceptíveis a mudanças extremas de temperatura, por isso evite adicionar líquido demasiado frio a uma panela a ferver ou colocar uma panela quente numa superfície fria (e vice-versa). O barro requer mais tempo para aquecer, mas retém-no para uma cozedura consistente e suave. O próprio processo de cozedura demora pelo menos quatro horas, o que torna estas panelas de barro ideais para pratos cozinhados, estufados ou refogados.

Saco de cozedura/Caixa de cozedura

Por volta de 1900, os livros de cozinha europeus apresentavam ocasionalmente capítulos separados sobre a caixa de cozedura ou referências a receitas rotuladas como "adequadas para a caixa de cozedura". Isto incluía não só receitas para cozinhar leguminosas, mas também todos os pratos que, de outra forma, ficariam a ferver durante horas no fogão. A abordagem da caixa de cozedura é simples e o seu segredo reside num bom isolamento. Primeiro, as leguminosas são levadas a ferver brevemente, depois coloca-se a panela com tampa na caixa de cozedura com isolamento térmico, onde a refeição termina de cozer. Esta técnica é conhecida em todo o mundo sob várias formas: desde embrulhar a panela num cobertor e enfiá-la debaixo do edredão até colocar a panela num buraco no chão com pedras quentes para completar o processo de cozedura.

II. TRADIÇÕES COM LEGUMINOSAS PREVIAMENTE DEMOLHADAS E CRUAS

Graças aos aparelhos de cozinha modernos, como as batedeiras e os misturadores, a preparação de pratos tradicionais com leguminosas pré-demolhadas e cruas pode ser bastante rápida e fácil hoje em dia. Antigamente, era necessário bater com pilões, o que era fisicamente exigente e moroso.

Tenha em atenção que apenas algumas variedades podem ser utilizadas para este método de preparação, como a fava, o grão-de-bico, o feijão-frade e o feijão-mungo. Estas variedades contêm menos fasina e, por isso, são adequadas para tempos de cozedura mais curtos, por fritura ou cozedura a vapor. Este método não é adequado para outros tipos de leguminosas.

Falafel - Salgadinhos de Favas/Grão de bico



Muito provavelmente originário do Egipto e com uma história que se especula remontar aos tempos faraónicos, o falafel é normalmente confeccionado com favas (no Egipto) ou grão-de-bico (cozinha palestina), ou uma combinação de ambos (Jordânia, Líbano, Síria e no Médio Oriente em geral). As favas/grão-de-bico são demolhadas durante a noite e depois moídas juntamente com vários ingredientes, como salsa, cebolinho e alho. Muitas vezes são também adicionadas especiarias como os cominhos e os coentros. A mistura é moldada em bolinhas ou pastéis, um processo que pode ser feito à mão ou com um utensílio chamado aleb falafel (molde de falafel). A mistura é geralmente frita, mas também pode ser cozinhada no forno.

Akara/Acaraje/Kosse - Fritada de feijão preto

Diz-se que teve origem na tribo Yoruba da Nigéria, mas o Akara chegou à maioria dos países da África Ocidental e até ao Brasil. Estes bolinhos fritos de feijão frade eram tradicionalmente consumidos ao pequeno-almoço com uma tigela de papa (akamu - pudim de milho fermentado) ou recheados num pão acabado de cozer. Também são adequados para lanches ou aperitivos à noite. Depois de demolhar os feijões, descasque a pele com as mãos (ou da forma mais fácil hoje em dia: utilize um liquidificador e pulse para separar os feijões). Misture os feijões descascados com ingredientes como a cebola, os pimentos, o sal e as especiarias, e bata a massa até ficar arejada e fofa. Frite a massa às colheradas em óleo quente numa frigideira até ficar dourada. Do mesmo modo, o Bara é um bolinho de feijão mungo preto em forma de donut (originário da Índia) e o Newari woh é uma panqueca de feijão mungo preto (originária dos Newars do vale de Katmandu, no Nepal).

Abará- Puré de Feijão Frade Black cozido a vapor em folhas de bananeira

O Abará é um petisco popular brasileiro originário da Nigéria e é semelhante ao Acarajé. No entanto, o feijão frade cru e descascado é transformado num puré e batido com uma colher de pau para o tornar leve e volumoso. O puré é depois embrulhado em folhas de bananeira e colocado numa panela a vapor ou em banho-maria durante cerca de 40 minutos. O prato é normalmente servido à temperatura ambiente e é melhor acompanhado por um molho de pimenta acabado de fazer. O abará está intimamente associado ao Candomblé, uma religião afro-brasileira, onde é um dos alimentos rituais oferecidos aos deuses e deusas durante as festividades cerimoniais.

III. TRADIÇÕES COM FERMENTAÇÃO

Fermentação Espontânea

Farinata

A farinata é uma comida de rua popular em Génova, Itália, feita apenas com farinha de grão-de-bico, água, azeite e sal. É bastante fácil de confeccionar, mas o segredo para fazer uma boa farinata é deixar a massa repousar, idealmente durante quatro horas ou mais. Isto permite que a farinha de grão-de-bico absorva o líquido, resultando numa farinata que é cremosa e não seca. Tradicionalmente, a massa da farinata é vertida numa forma larga e pouco funda de ferro fundido ou de cobre e cozida num forno muito quente. A farinata está pronta quando estiver macia e cremosa no centro, com uma



delicada crosta rendilhada.

Tofu de Shan/Tofu birmanês

Esta especialidade do Estado de Shan, no leste de Myanmar, é feita de farinha de grão-de-bico, cozinhada até formar uma pasta semelhante à polenta italiana. A massa arrefecida é cortada em pedaços. De acordo com a tradição, a farinha de grão-de-bico é hidratada em água duas vezes: primeiro durante 12 horas e depois novamente durante 3 horas antes de ser cozinhada. A farinha de grão-de-bico demolhada é cozinhada com água a ferver e mexida constantemente até a massa engrossar. Transferir para um tabuleiro untado com óleo para arrefecer antes de o cortar em pedaços. O tofu Shan pode ser consumido em saladas, sopas ou frito. Semelhante: Panisse de França.

Dosa/Dosai/Enduri/Idli

Estes crepes estaladiços ou macios são feitos com massa de grama preta (urad dal/feijão-mungo preto) e arroz moídos e fermentados e são um pequeno-almoço ou lanche popular na Índia. Para fazer a massa, as lentilhas e o arroz são demolhados separadamente em água durante 4 a 5 horas, sendo depois moídos separadamente até obterem uma consistência fina. A massa de grama preta e a massa de arroz são misturadas com sal numa tigela larga ou numa panela. Esta massa fermenta durante a noite ou, pelo menos, durante 8 horas. Durante a fermentação, a massa aumenta de volume, desenvolve um agradável aroma fermentado e adquire um sabor ligeiramente ácido.

Para os dosa (crepes): a massa fermentada é deitada numa frigideira de ferro fundido temperada (tawa), espalhada como uma panqueca e cozinhada até ficar estaladiça e dourada, com um fio de óleo ou ghee.

Para os enduri (bolos): colocar colheres de massa em folhas de açafraão ou de bananeira, dobrá-las e colocá-las num cesto sobre um banho de água. Cobertos com uma tampa, os bolos são cozidos a vapor durante 30-40 minutos. Quando o bolo já não se colar à folha, está pronto. Servir semi-quente.

Doenjang - Pasta de soja coreana

A pasta de soja coreana é feita através da fermentação de soja cozinhada com sal durante 6 meses ou mais. Parece semelhante ao Miso japonês, mas o Doenjang é feito apenas de soja e sal. Tem um sabor mais forte, mais profundo e mais complexo do que o Miso, que é mais suave, mais macio e mais doce.

O método tradicional lento: Estas pastas de soja são feitas permitindo primeiro que os blocos de meju fermentem em salmoura durante alguns meses para produzir um líquido preto que é o molho de soja Gukganjang coreano. O líquido do molho de soja é então drenado e os restantes sólidos de meju castanho-escuro são misturados com sal e pimenta em pó. Esta mistura é deixada a fermentar durante mais 2 a 3 meses (no mínimo). Este é o tipo clássico/tradicional que todos os anos e todas as casas têm como a pasta de soja coreana mais básica.

Fermentação com Entradas

Tempeh - Rhizopus Oligosporus

Este produto básico tradicional da Indonésia é utilizado extensivamente e de muitas formas diferentes na cozinha indonésia. Consiste exclusivamente em grãos de soja cozinhados que são inoculados com um bolor especial da espécie Rhizopus. O processo de fermentação produz um pão firme que é rico em proteínas e fibras, e muito mais digerível do que apenas legumes cozinhados.

Miso - Aspergillus Oryzae/Koji

O miso é um condimento tradicional e essencial na cozinha japonesa. A preparação do miso com grãos de soja demora dois dias, sendo que a maturação demora cerca de 6 meses.

Dia 1: Lave os grãos de soja e deixe-os de molho durante 18 horas. Dia 2: Cozinhar os grãos de soja até ficarem tenros. Combine os feijões cozidos com sal e koji (arroz cozido a vapor - ou outro grão - que foi tratado com a cultura de fermentação Aspergillus oryzae). Coloque a mistura num frasco, guarde-a e espere 6 meses. Semelhante: molho de soja.

Natto - Bacillus Subtilis

Feito de soja cozida que foi fermentada com a bactéria Bacillus subtilis (normalmente entre 24 a 36 horas) a uma temperatura constante de 100 graus Fahrenheit, o natto é frequentemente servido como pequeno-almoço no Japão. Tem um sabor e uma textura muito característicos - malcheirosos e viscosos.

Tofu Fedorento - Tofu Fermentado

O tofu fermentado é popular nos mercados noturnos do sul da China e de Taiwan. O seu nome deve-se ao processo de preparação, que envolve a fermentação de tofu fresco durante mais de 24 horas em tofu fermentado e água. Quanto mais tempo o tofu fermentar, mais malcheiroso e saboroso se torna. Em seguida, é frito e geralmente coberto com molho de ostra.

IV. ASSAR/TOSTAR



Kinako - Soja em pó

Kinako é um pó de soja torrado e um condimento clássico da cozinha tradicional japonesa para doces. À medida que os grãos de soja secos assam lentamente, os seus açúcares naturais caramelizam, revelando um sabor delicado a nozes. É depois moído em pó e é uma adição versátil como ingrediente ou cobertura.

Leguminosas assadas - snack/topping

Um snack tradicional e saudável em muitos países. Os métodos de preparação variam consoante o tipo de leguminosa. A soja é torrada quando seca, enquanto o grão-de-bico é demolido ou cozinhado antes de ser torrado. Normalmente assado no forno, por vezes frito.

Besan Ladoo - Bolinhas de grão-de-bico doce

As tradicionais bolas doces indianas são feitas com farinha de grão-de-bico, ghee, açúcar em pó e cardamomo. A farinha de grão-de-bico é lentamente tostada em ghee até ficar aromática e dourada. Depois de arrefecer e ficar morna, adiciona-se o açúcar em pó e o cardamomo. Enrolam-se pequenas porções em bolas e estão prontas a comer. Devem ser guardadas num recipiente hermético e utilizadas no prazo de três semanas.

IV. TOFU

O fabrico de tofu foi registado pela primeira vez durante a dinastia Han da China, há cerca de 2000 anos, e mais tarde espalhou-se, sobretudo em conjunto com o budismo, para o Japão, Vietname e outras partes do Sudeste Asiático, onde se podem observar variações regionais nos métodos de produção, textura, sabor e utilização. O tofu é composto por três ingredientes: grãos de soja, água e um coagulante - geralmente nigari (cloreto de magnésio) ou gesso (sulfato de cálcio). Os procedimentos típicos de fabrico do tofu envolvem a limpeza, a demolha, a moagem dos grãos em água, a filtragem, a fervura, a coagulação e a prensagem (resultando em vários graus de suavidade: sedoso, macio, firme, extra firme). O tofu é um componente tradicional das cozinhas da Ásia Oriental e do Sudeste Asiático, com muitas variações em pratos salgados e doces.



The Global Bean Project é uma rede europeia e global para promover e expandir o consumo e utilização de leguminosas nas nossas cozinhas e o seu cultivo em campos e jardins.

Ver mais informações, autores e referências online:

info@globalbean.eu

www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag